
The effect of high-intensity insanity training on some physical variables and the level of complex skill performances for young football players"

Prof. Dr. Ahmed Ibrahim Al-Hunaidi

**Assistant Professor, Department of Team Sports and Racquet Sports,
Faculty of Physical Education, Tanta University, Egypt**

The research aims to identify the effect of using high-intensity human training on some physical variables and the level of performance of complex skills for junior football players under 19 years of age. The experimental research sample included 14 junior football players born in 2003, who were selected intentionally from Tanta Sports Club for the season. 2022/2023. The exploratory study was conducted on (12) players from within the research community (the Western Football Region) and outside the experimental sample. The researcher used the experimental method for one experimental group using pre- and post-measurement. The main results indicate that the experimental group showed statistically significant differences at the 0.05 level of significance between the pre- and post-measurements in all the physical abilities and composite skills under study in favor of the post-measurements, with a large effect size, as the value of Cohen's d ranged between (2.186: 3.907). In the physical abilities under study and between (2.749: 4.145) in the basic skills under study, which are statistically significant greater than 0.8.

تأثير تدريبات الانساني insanity مرتفعة الكثافة علي بعض المتغيرات البدنية

ومستوي الأدوات المهارية المركبة لناشي كرة القدم

أ.م.د/ أحمد ابراهيم الهنيدي

أستاذ مساعد بقسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا - مصر

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير إستخدام تدريبات الانساني مرتفعة الشدة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء المهارات المركبة لناشي كرة القدم تحت 19 سنة ، وأشتملت عينة البحث التجريبية على عدد 14 لاعب من ناشئي كرة القدم مواليد 2003، تم اختيارهم بالطريقة العمدية من نادي طنطا الرياضي للموسم 2023/2022، وقد أجريت الدراسة الإستطلاعية علي (12) لاعبا من داخل مجتمع البحث (منطقة الغربية لكرة القدم) وخارج العينة التجريبية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي، وخضعت عينة البحث التجريبية لبرنامج تدريبي أستم لمدة 8 أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعياً، وتشير النتائج الرئيسية إلى أن المجموعة التجريبية أظهرت فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين القياسات القبليّة والبعديّة في جميع القدرات البدنية والمهارات المركبة قيد البحث لصالح القياسات البعديّة، وبحجم أثر كبير حيث تراوحت قيمة كوهين (Cohen's d) ما بين (2.186 : 3.907) في القدرات البدنية قيد البحث وما بين (2.749 : 4.145) في المهارات الأساسية قيد البحث، وهي دلالات إحصائية كبيرة أكبر من 0.8.

تأثير تدريبات الانساني insanity مرفعة الكثافة علي بعض المتغيرات البدنية

ومستوي الأدوات المهارية المركبة لنادي كرة القدم

أ.م.د/ أحمد ابراهيم الهنيدي

أستاذ مساعد بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا - مصر

مقدمة البحث:

يذهب التدريب الرياضي دوراً هاماً ومؤثراً في الإرتقاء بمستوي القدرات البدنية والمهارية للاعبين والوصول بهم إلي أعلى مستويات البطولة ، وفي الأونة الأخيرة اتجه العديد من المدربين إلي استخدام أساليب حديثة في التدريب وتطبيقها داخل برامجهم التدريبية من خلال طرق التدريب الأساسية وذلك للتنوع داخل البرنامج التدريبي.

يذكر بسطويسي احمد (٢٠١٤) أن علم التدريب الرياضي تطور بفضل الدراسات والأبحاث العلمية التي شملت الجوانب المختلفة للإعداد الرياضي كالجانب البدني والفني والمهارى والخططي والنفسي والعقلي مما أدى الى تطور الأداء الرياضي على مر السنين بشكل مذهل في مختلف الأنشطة الرياضية. (38:4)

يذكر وليد حسن (2020) يعتبر أحد أهم أسباب التقدم الرياضي في الألعاب الجماعية الإعتماد على أساليب التدريب الرياضي الحديثة، وذلك لدورها في الإعداد الامثل للاعبين والوصول بأدائهم لمستويات متقدمة، لذا يشهد العالم اليوم تقدماً ملحوظاً في أساليب التدريب الرياضي، ولقد تعددت الدراسات والابحاث العلمية للباحثين والتي تناولت تأثير برامج التدريب مختلفة الأساليب على تطوير النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية وذلك بهدف تحديد أفضل الطرق والأساليب التدريبية للوصول لتحقيق متطلبات اللعب الحديثة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة المشابهة للأداء في المباريات، حيث أن الهدف الأسمى للعاملين في المجال الرياضي هو تحسين وتطوير الاداء وتحقيق الإنجاز الرياضي في مختلف الأنشطة الرياضية. (306:12)

مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث الأكاديمية وكمدرب في مجال كرة القدم لاحظ أن تدريب لاعبي كرة القدم يجب ان يولي اهتماماً كبيراً مما يتطلب دراج مثل هذه البرامج التدريبية منذ الصغر لتحسين تلك القدرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم ، فإتقان أداء المهارات يستلزم اعداد برامج تدريبية حديثة واستحداث أساليب التدريب لتحسين القدرات البدنية بشكل مركب وليس منفردا حتى يتمكن اللاعبون من أداء حركات بسيطة سوف تكون اساساً لاكتساب العديد من المهارات الأكثر صعوبة فيما بعد، بالإضافة إلى أن رياضة كرة القدم من أهم الرياضات الرئيسية التي تتميز بتنوع وتعدد المهارات الفردية التي تسهم في تنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية حيث يعتمد الفرد على قدراته في إنجاز الجمل الحركية وخاصة تنمية الإحساس بالتوازن والسيطرة على الجسم.

وهذا ما أكده محمد صبحي (2003) بأن القدرات البدنية إحدى العوامل التي يتأسس عليها نجاح الأداء في الوصول لأعلى المستويات الرياضية وأن ترقية هذه القدرات البدنية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية إذ لا يستطيع الفرد الرياضي إتقان الأدعاء

المهارية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاده للقدرات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط. (10 : 81)

ويشير عبد العزيز النمر (٢٠٠٠) إلى أنه يجب أن تتوفر الصفات والقدرات البدنية والتي تتميز بها الرياضات الجماعية ، حيث تتسم بصعوبات في الأداء الفني فانق المستوى وتحدي لقدرات اللاعب، مما يتطلب منه إمكانيات بدنية مميزة، وخاصة مكون القوة العضلية الذي يعد أهم صفة بدنية وعلاقته المباشرة بمستوى الأداء الفني. (6 : ٧)

يري الباحث أنه لكي يتم تطوير مستوى الأداء المهاري للاعب كرة القدم يجب أن يتم إعداده في ضوء المتطلبات الحديثة والتي تتطلب مستوى عالي من الكفاءة البدنية والمهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات المهارية والخطئية الموكلة إليه بكفاءة خلال زمن المباراة دون الشعور بالتعب وخلل الاداء وترابطه، ولكي يحقق اللاعبين مستوى عالي بدنياً ومهارياً، يجب على المدربين الاهتمام بالتدريبات المترابطة والتي تحقق أداء سلس وسريع يفاجئ المنافس من خلال أداء واجبات تدريبيه عالية الشدة.

لذا ترأ للباحث إستخدام تدريبات (الإنساني) INSANITY والتي تتميز بالكثافة والشدة العالية وتهدف هذه التدريبات الى تحسين اللياقة البدنية والمهارية، حيث يصل الرياضي أثناء ممارستها للحد الأقصى من شدة الاداء في شكل مجموعات تدريبيه مكثفة لفترات قصيرة ومتكررة وفترات راحة قصيرة نسبياً، حيث تعد من أحدى الأساليب التدريبيه الحديثة والمبتكرة في التدريب.

وتذكر سامية مهران (2021) نقلا عن "شاون" أن تدريبات الانساني تحسن من اللياقة البدنية العامة وتحمل الاداء والرشاقة والتوازن والمرونة وكذلك تحسن القوة العضلية والتوافق العضلي العصبي وقوة وسرعة الاداء. (5 : 191)

ويذكر وليد حسن (2020) أن تدريبات الانساني "INSANITY" ذات الكثافة العالية والتي تؤدي بطريقة شبه مستمرة وراحة بسيطة وأداء يتميز والذي يقود الرياضي في مقاومة التعب والضغط على الجسم لإخراج أكثر ما يمكن أن يتحملة الرياضي ويخرجه من طاقة، حيث تشمل جميع أجزاء الجسم لرفع مستوى اللياقة البدنية، وتشمل على العديد من تمارين الإطالة والرشاقة والقوة التناوبية والتي تعمل على تحسن مستوى القدرات البدنية بنتائج مزهلة خلال فترة تدريبيه قد تصل إلى ثمانية أسابيع خلال مراحل الإعداد المختلفة. (12 : 307)

حيث تعتمد تدريبات الانساني "INSANITY" على نظام الفواصل الزمنية القصيرة للراحة البينية بين المجموعات التدريبيه عالية الشدة، حيث يلتزم الرياضي بأداء التمارين الرياضية بأقصى طاقة لديه لمدة قد تصل إلى ثلاث دقائق ثم يتبعها راحة قصيرة ثلاثون ثانية ويتم الإستمرار على هذا النحو (3 دقائق تمرين يليهم 30 ثانية راحة لفترة تدريبيه مستمرة لستون دقيقة وهي فترة إجمالي التدريب، كما تستهدف تدريبات الانساني مناطق متعددة من الجسم فهي تشمل على تمارين شاملة لجميع أجزاء الجسم، حيث تستهدف منطقة البطن كمنتصف للجسم للربط بين الطرفين العلوي والسفلي، وكذلك الذراعين والظهر والجزء السفلي للجسم، حيث تشمل على تمارين حمل ووثب ودفع تستهدف الجسم ككل. (14)

ويشير محمد الجبري (2019) إلى أن من أهم فوائد استخدام تدريبات الانساني "INSANITY" أنها تحقق نتائج إيجابية للنواحي البدنية وتحسن في مستوى الاداء الرياضي، حيث تعتمد على اداءات متكررة وسريعة ومتنوعة في اتجاهات مختلفة ومشابهة للأداء الرياضي مما تساهم في تطوير القدرات البدنية والمهارية في النشاط الرياضي. (8 :

ويذكر أحمد كامل (2022) أن أهم ما يميز تدريبات الأسناتني أنها تعتمد على القدرات البدنية والوظيفية للاعبين من خلال أداء مرتفع الشدة خلال مجموعات تدريبية طويلة وفترات راحة قصيرة نسبياً، مما يعرض اللاعب للإجهاد البدني والفسولوجي، والذي بدوره يساعد في التكيف معه كما يمكن ادائها بشكل تخصصي يخدم الأداء المهاري. (2: 5)

يشير أمر الله البساطي (1994) أن الاتجاه الحديث في تعليم وتدريب الأداعات المهارية في كرة القدم يؤكد على ضرورة دمج هذه الأداعات المهارية لتكون أداعات مهارية مركبة يتم التدريب عليه مبكراً للاعبين الناشئين قدر الإمكان حتى يمكن بناءها من خلال التكرارات الكثيرة لها وتنوعها لتشابه ظروف المباريات بحيث تتدرج صعوبات تأديتها لتتناسب مع خصائص المرحلة السنوية ومستويات اللاعب المبتدئ أو الناشئ، وبذلك يستقر أداؤها بالنسبة للاعب وتزيد سرعة ودقة أداءه وتصرفه السليم عند مواجهة المنافسين ولأهمية الأداعات المهارية المركبة يجب النظر الى التمرير او التصويب ليس كأداعات مهارية منفردة فقط ولكن كأداء مهاري مركب يجب التدريب عليه دائماً من خلال ربط كل منها بالحركة (الجري) أو إحدى المهارات الأخرى التي تسبقها أو الإثنين معاً وعلى هذا تم تحديد الأداعات المهارية المركبة في كرة القدم التالية:

- الإستلام ثم التمرير .
- الإستلام ثم التصويب .
- الإستلام ثم الجري ثم التمرير .
- الإستلام ثم الجري ثم التصويب .
- الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير .
- الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب .
- الإستلام مع المراوغة ثم التمرير .
- الإستلام مع المراوغة ثم التصويب .
- الإستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير .
- الإستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التصويب .
- الإستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير .
- الإستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التصويب .
- الإستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير .
- الإستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم الجري ثم التصويب . (3:3)

ومن خلال متابعة الباحث لفريق مواليد 2003 بنادي طنطا الرياضي لموسم 2023/2022 تحت 19 سنة، وبمتابعة بعض الأداعات المهارية المركبة (الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير الإستلام ثم الجري ثم التصويب الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب) خلال الوحدات التدريبية، لاحظ إنخفاض فاعلية تنفيذ بعض الأداعات المهارية المركبة لدى ناشئ كرة القدم، وذلك لإهتمام بعض المدربين بتنمية الجوانب المهارية بصورة منفردة وعدم ربطها بشكل مهاري مركب تتشابه مع طبيعة أداؤها بالمباريات، وكذلك إنخفاض الحالة البدنية والتي تؤثر على الحالة المهارية للاعبين مما يؤثر سلباً على دقة تنفيذ العمل الخططي لتحقيق الفوز بالمباراة، وفي حدود إطلاع الباحث على بعض البحوث والمراجع السابقة والتي تناولت تدريبات الأسناتني كدراسة أحمد كامل (2022)(2)، محمد الجبري (2022)(8)، سامية مهران (2021)(5)، تيودور وآخرون others & Tudor (2020)(13)، حيث أشارت إلى أهميتها كأحد الأساليب التدريبية الحديثة التي تهتم تطوير

مستوى القدرت البدنية، من خلال أداء تدريبات عالية الشدة والكثافة بمقاومة ثقل الجسم والجاذبية الأرضية لأداءات حركية ومهارية مركبة، الأمر الذي دفع الباحث إلى فكرة الدراسة الحالية في محاولة لوضع تدريبات "الإنساني" INSANTY مرتفعة الكثافة ومعرفة تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات المركبة لناشئي كرة القدم تحت 19 سنة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى إعداد برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الإنساني مرتفعة الشدة ومعرفة أثره على:

- بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم عينة البحث.
- بعض المتغيرات المهارية لناشئي كرة القدم عينة البحث.
- نسب التحسن لبعض المتغيرات البدنية وبعض الأداءات المهارية المركبة لدي عينة البحث.

فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نسب التحسن للقياسيين القبلي والبعدي في مستوى بعض القدرات البدنية وبعض الأداءات المهارية المركبة لدى عينة البحث.

أهمية البحث:

1. تطبيق الأساليب العلمية لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لناشئي كرة القدم تحت 19 سنة.
2. تطبيق تدريبات الإنساني كأحد الأساليب التدريبية العلمية الحديثة.
3. تزويد المدربين ولاعبين رياضة كرة القدم بالمعلومات اللازمة عن تدريبات الإنساني وتسلط الضوء على أهمية المهارات المركبة.

مصطلحات البحث:

تدريبات "INSINTY":

يعرفها سامية مهران (2021) نقلا عن "شاون" هي أحد الأساليب التدريبية الحديثة التي لا تعتمد على استخدام أدوات معينة وبأحمال تدريبية ذات شدة عالية للمجموعات التدريبية ويتخللها فترات راحة قصيرة جداً، تعمل على تنمية القوة والتوافق والتحمل اللاهوائي والسرعة والرشاقة خلال فترة تدريبية قصيرة نسبياً. (14:5)

الأداءات المهارية المركبة Complex Skilled Performance:

عرفها أمر الله البساطي (1994) بأنها هي مجموعة من الأداءات الحركية المتعددة والمتصلة والمترابطة فيما بينهما وعلى علاقة عضوية منظمة تتم في نظام ديناميكي يخضع لمبدأ الاتصالات المترددة (التغذية الرجعية) وفي هذه الأداءات الحركية يتم دمج المرحلة الختامية للمهارة الأولى مع المرحلة الابتدائية للمهارة الثانية في محاولة اختزال الزمن والتوصل الى أقل زمن ممكن في أداء المهارات المتتالية. (3:3)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

تحقيقاً لهدف البحث وفروضه استخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال التصميم (القياس القبلي – القياس البعدي) للمجموعة التجريبية الواحدة.

مجالات البحث:

المجال المكاني:

تم تطبيق قياسات الصدق والثبات والقياسات القبلية وتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح والقياسات البعدية بنادي طنطا الرياضي.

المجال البشري:

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث من ناشئ كرة القدم تحت 19 سنة والمقيدين بالاتحاد المصري لكرة القدم في الموسم الرياضي 2023/2022.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الكلية بالطريقة العمدية قوامها (14) ناشئ كرة القدم تحت 19 سنة مواليد 2003 من نادي طنطا الرياضي ويطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث، بالإضافة إلى عينة البحث الاستطلاعية من داخل المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهم (12) ناشئ كرة القدم تحت 19 سنة.

جدول (1)

التصنيف الكلي لعينة البحث بالنسب المئوية

م	العينة	العدد	النسبة المئوية
1	عينة البحث الأساسية	14	53.85%
2	عينة البحث الاستطلاعية	12	46.15%
	الإجمالي	26	100.00%

إجراءات البحث:

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث في الفترة من 2022/5/5-2 بعمل دراسة استطلاعية لحساب المعاملات الإحصائية لتوصيف عينة البحث الكلية في معدلات النمو ومتغيرات القدرات البدنية والمهارية المركبة لناشئ كرة القدم تحت 19 سنة قيد البحث.

جدول (2)

اعتدالية التوزيع التكراري لأفراد العينة في معدلات دلالات النمو قيد البحث

ن=26

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	السن	سنة	18.42	18	0.578	-0.351
2	الطول	سم	177.65	170.50	10.024	0.790
3	الوزن	كجم	60.12	57	8.632	1.598
4	العمر التدريبي	سنة	8.57	8	0.578	-0.997

يوضح جدول (2) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في معدلات دلالات النمو ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمائل المنحني الاعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (-0.997 : 1.598) وهذه القيم تتراوح ما بين (3±) مما يعطي دلالة مباشرة علي خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

جدول (3)

اعتدالية التوزيع التكراري لأفراد العينة في متغيرات القدرات البدنية والمهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت 19 سنة قيد البحث

ن = 26

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	المتغيرات البدنية	القدرة العضلية للرجلين	سم	1.58	1.57	0.131	0.958
2		سرعة إنتقالية	ث	5.56	5.47	0.439	0.287
3		توافق	ث	6.27	5.42	1.802	0.927
4		مرونة	سم	7.65	8	1.018	-0.207
5		رشاقة	ث	17.32	17.42	0.837	-0.604
6		التحمل	عدد	2.92	2.95	0.247	-0.470
7	الأداءات المهارية المركبة	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	ث	21.98	21.94	1.108	-0.411
8		الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	ث	25.58	25.80	0.934	-0.229
9		الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	ث	23.88	24.07	0.475	-0.485
10		الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	ث	22.79	22.89	0.532	-0.251

يوضح جدول (3) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في الإختبارات لمتغيرات القدرات البدنية والمهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت 19 سنة قيد البحث ، ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمائل المنحني الاعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء (0.958 : -0.485) وهذه القيم تتراوح ما بين (3±) مما يعطي دلالة مباشرة علي خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

وسائل جمع البيانات :

الأجهزة والأدوات المستخدمة :

1. جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن.
2. ميزان طبي.
3. ملعب وكرات قدم.
4. ساعات إيقاف وصافرة.
5. حواجز وأقماع بلاستيكية.
6. أشرطة قياس - حائط - مرمى.

تحليل المراجع والأبحاث العلمية:

قام الباحث بالاستعانة بالعديد من المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة كدراسة علاء الدين اسامة محمد (2019)(7) ، ودراسة أحمد أمين الشافعي (2004)(1)، ودراسة أمر الله البساطي (1994)(3) ، وذلك لتحديد المتغيرات البدنية والمهارية المركبة الخاصة المركبة لناشئي كرة القدم تحت 19 سنة وكذلك الاختبارات الخاصة بكل متغير والتي تتناسب مع طبيعة وعينة البحث.

استمارات جمع البيانات الخاصة بعينة البحث :

- استمارة تسجيل البيانات الأساسية الخاصة بمتغيرات النمو (الطول - الوزن - العمر). مرفق (1)
- أسماء الخبراء (10 خبراء) الذي تم أخذ آراءهم في تحديد متغيرات البحث. مرفق (2)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول متغيرات القدرات البدنية والمهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت 19 سنة قيد البحث. مرفق (3)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (4)
- استمارة تسجيل قياسات الاختبارات (قيد البحث) القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية قيد البحث. مرفق (5)
- اختبارات متغيرات القدرات البدنية والمهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت 19 سنة قيد البحث. مرفق (6)
- البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (7)

تحديد المتغيرات البدنية الخاصة:

قام الباحث بأجراء مسح مرجعي لبعض الدراسات والبحوث العلمية السابقة والحديثة في مجال كرة القدم لتحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة بناشئي كرة القدم تحت 19 سنة كدراسة علاء الدين اسامة محمد (2019)(7) ، ودراسة أحمد أمين الشافعي (2004)(1)، ودراسة أمر الله البساطي (1994)(3)، وتوصل الباحث إلى أن أهم المتغيرات البدنية الخاصة بناشئي كرة القدم تحت 19 سنة ، ويوضح جدول (4) نتائج استمارة استطلاع آراء السادة الخبراء للمتغيرات البدنية الخاصة والتي تتناسب مع طبيعة وعينة البحث.

جدول (4)

النسب المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة

(ن = 10)

م	الصفات البدنية الخاصة	مناسب		غير مناسب		مستوى الإستجابة	
		التكرارات	%	التكرارات	%	%	الاتجاه
1	القدرة العضلية للرجلين	10	100	0	0	100	مناسب
2	المرونة	8	80	2	20	85	مناسب
3	الرشاقة	9	90	1	10	95	مناسب
4	التوافق	10	100	0	0	100	مناسب
5	السرعة الانتقالية	10	100	0	0	100	مناسب
6	التحمل	10	100	0	0	100	مناسب

يتضح من جدول (4) أنه تراوحت النسب المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة بناشئي كرة القدم تحت 19 سنة، قد تراوحت ما بين (80 %): 100% وقد ارتضى الباحث بالمتغيرات البدنية التي حصلت على نسبة 75% فأكثر. تحديد أهم المهارات المركبة لناشئي كرة القدم تحت 19 سنة :
صمم الباحث استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد أهم المهارات المركبة لناشئي كرة القدم تحت 19 سنة ويوضح الجدول رقم (5) :

جدول (5)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد أهم القدرات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم قيد البحث

(ن = 10)

م	نوع المهارة	مستوى الإستجابة	
		%	الاتجاه
1	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	100%	مناسب
2	الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	100%	مناسب
3	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	100%	مناسب
4	الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	100%	مناسب

يتضح من الجدول (5) مستوى الإستجابة لآراء الخبراء حول المتغيرات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت 19 سنة قيد البحث، حيث كانت النسبة (100%).
اختبارات البحث:

من خلال المسح المرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة كدراسة علاء الدين اسامة محمد (2019)(7) ، ودراسة أحمد أمين الشافعي (2004)(1)، ودراسة أمر الله البساطي (1994)(3)، قام الباحث بتحديد الاختبارات البدنية والمهارية المركبة المناسبة لعينة البحث وكانت الاختبارات كما هو موضح بالجدول (6).

جدول (6)

الاختبارات البدنية والمهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت 19 سنة قيد البحث

م	المتغيرات البدنية والمهارية	الاختبار المناسب	وحدة القياس
1	القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	متر
2	المرونة	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم
3	الرشاقة	الجري الزجراجي 9م	ثانية

ثانية	الدوائر المرقمة	التوافق		4
ثانية	عدو 30 متر من الوقوف	السرعة الانتقالية		5
عدد	الجلوس من الرقود 60 ث	التحمل		6
ثانية	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	السرعة الانتقالية	7
ثانية	الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير		8
ثانية	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب		9
ثانية	الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب		10

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من 15-25/5/2022 على العينة الاستطلاعية قيد البحث وهدفت إلى:

1. مراجعة صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وأماكن تطبيق الاختبارات ومدى سلامتها.

2. التعرف على الأزمنة المناسبة لإجراء كل اختبار.

3. التعرف على الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية.

4. مراجعة مواصفات وشروط وإجراءات تطبيق الاختبارات والقياسات.

5. توجيه المساعدين لكيفية تطبيق الاختبارات وتسجيل النتائج.

6. حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث.

وأُسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن الآتي:

1. صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة وكذلك أماكن تنفيذ الاختبارات والقياسات.

2. فهم المساعدين لطريقة أداء الاختبارات وكيفية جمع البيانات.

3. صلاحية الاختبارات والقياسات المختارة للتطبيق على عينة البحث من خلال حساب المعاملات العلمية لهذه الاختبارات.

4. تحديد الترتيب الزمني لأداء الاختبارات والقياسات المستخدمة.

حساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

صدق الاختبارات البدنية والمهارية المركبة:

استخدم الباحث طريقة صدق المقارنة الطرفية لعينة البحث الاستطلاعية وقوامها 12

لاعب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وذلك عن طريق إجراء المقارنة التمييزية

بين أفراد الربيع الأعلى وأفراد الربيع الأدنى وقوام كل منهما 3 لاعبين وذلك للتحقق من صدق

الاختبارات البدنية والمهارية المركبة قيد البحث. كما موضح في جدول (7):

جدول (7)

دلالة الفروق بين أفراد الربيع الأعلى وأفراد الربيع الأدنى في القدرات البدنية والمهارية المركبة قيد البحث

ن=1=2=3

م	المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		مان ويتني	قيمة (Z)	الدلالة
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
1	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	5.00	15.00	2.00	6.00	*0.000	2.087	0.037
2	اختبار العدو 30 متر	ث	2.00	6.00	5.00	15.00	*0.000	1.993	0.046
3	اختبار الدوائر المرقمة	ث	2.00	6.00	5.00	15.00	*0.000	1.964	0.049

0.025	2.236	*0.000	6.00	2.00	15.00	5.00	سم	اختبار ثني الجذع أمام من الوقوف	القدرات المهارية المركبة	4
0.046	1.993	*0.000	15.00/	5.00	6.00	2.00	ث	اختبار الجري الزجزاجي 9م		5
0.037	2.087	*0.000	15.00	5.00	6.00	2.00	عدد	اختبار الجلوس من الرقود 60ث		6
0.049	1.964	*0.000	6.00	2.00	15.00	5.00	ث	اختبار الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير		7
0.049	1.964	*0.000	6.00	2.00	15.00	5.00	ث	اختبار الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير		8
0.037	2.087	*0.000	6.00	2.00	15.00	5.00	ث	اختبار الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب		9
0.046	1.993	*0.000	6.00	2.00	15.00	5.00	ث	اختبار الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب		10

* الفروق دالة عند مستوى $0.05 \leq$

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 بين أفراد الربيع الأعلى وأفراد الربيع الأدنى في الاختبارات البدنية والمهارية المركبة قيد البحث، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث وقدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات ثبات الاختبارات البدنية والمهارية:

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه لحساب معامل الثبات، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية المركبة قيد البحث على أفراد العينة الاستطلاعية ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بفواصل زمني قدرة 5 أيام من التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، كما هو موضح بالجدول (8):

جدول (8)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في المتغيرات (قيد البحث)

n=12

الدالة	قيمة (ر)	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	م
		±ع	س	±ع	س			
0.001 >	**0.945	0.124	1.58	0.134	1.55	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات	1
0.001 >	**0.963	0.373	5.34	0.408	5.47	ث	اختبار العدو 30 متر	2
0.001 >	**0.988	1.557	6.11	1.641	6.21	ث	اختبار الدوائر المرقمة	3
0.001 >	**0.964	0.900	7.08	1.030	7.17	سم	اختبار ثني الجذع أمام من الوقوف	4
0.001 >	**0.911	0.787	17.08	0.779	17.37	ث	اختبار الجري الزجزاجي 9م	5
0.001 >	**0.888	0.281	2.82	0.232	2.96	عدد	اختبار الجلوس من الرقود 60ث	6
0.001 >	**0.960	1.018	12.43	0.969	12.32	ث	اختبار الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	7

0.001 >	**0.921	1.011	16.06	0981	15.90	ث	اختبار الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	8
0.001 >	**0.952	1.154	22.18	1.225	21.94	ث	اختبار الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	9
0.001 >	**0.927	0.327	2.98	0.363	2.83	ث	اختبار الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	10

** قيمة (ر) دالة عند مستوى $0.01 \geq$

يتضح من الجدول (8) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية والمهارية المركبة قيد البحث، حيث تراوحت قيم (ر) ما بين (0.888: 0.988)، مما يشير إلى ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث عند إجراء القياسات.
الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

قام الباحث بإجراء الدراسة علي عينة الدراسة الاستطلاعية وذلك يوم الأحد الموافق 2022/6/23-20 وذلك لتطبيق الاختبارات قيد البحث وذلك بهدف:

1. التعرف علي المشاكل والصعوبات التي يمكن التعرض لها خلال الدراسة وأثناء تطبيق البرنامج والعمل علي تلافيتها.
2. تدريب المساعدين علي إجراء القياسات قيد البحث.
3. مدي مناسبة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة في المرحلة التنفيذية.

إعداد البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث ببناء استمارة استطلاع رأي الخبراء حول البرنامج التدريبي المقترح مرفق (4) ، حيث تم عرض الاستمارة علي (10) خبراء يمكن من خلالها التعرف علي المدة اللازمة لكل جزء من البرنامج التدريبي المقترح.

جدول (9)

نسبة رأي الخبراء حول مكونات البرنامج التدريبي

ن = 10

مكونات البرنامج التعليمي	الزمن	عدد الموافقة	عدد الرفض	النسبة المئوية
عدد أسابيع تدريبات الانساني	6	0	10	0%
	8	6	4	60%
	10	4	6	40%
عدد الوحدات التدريبية خلال الاسبوع	2	2	8	20%
	3	6	4	60%
	4	0	10	0%
شدة الاحمال التدريبية	75%	10	0	100%
	85%	10	0	100%
	90%	0	10	0%
زمن كل مجموعة لتدريبات الانساني	20 ق	1	9	10%
	30 ق	8	2	80%
	40 ق	2	8	20%
مدة الاحماء	10 ق	0	10	0%
	15 ق	4	6	40%
	20 ق	6	4	60%
مدة الجزء الرئيسي لتدريبات الانساني	110 ق	3	7	30%
	90 ق	6	4	60%
	60 ق	1	9	10%

%10	9	1	30ث	فترات الراحة
%70	3	7	60ث	
%30	7	3	90ث	
%0	10	0	3ق	مدة الانتهاء
%40	6	4	5ق	
%60	4	6	10ق	
%60	4	6	1:1	تشكيل الحمل التدريبي
%40	6	4	1:2	
%0	10	0	1:3	
%40	6	4	فتري منخفض الشدة	طريقة التدريب
%60	4	6	فتري مرتفع الشدة	

يتضح من جدول (9) نسبة رأي الخبراء حول البرنامج التدريبي المقترح وبذلك يكون مدته تطبيق البرنامج التدريبي المقترح (8 اسابيع) ، وزمن الوحدة التدريبية (120ق) مقسمة إلى مدة الاحماء (20ق) ، والجزء الرئيسي(90ق) (تدريبات الانساني 30ق – الاداءات المهارية المركبة 60ق) ، ومدة التهدئة (10ق) ، وفترات الراحة (60ث) ، وشدة الحمل (%75-%85) ، وتشكيل الحمل (1:1) مع طريقة تدريب فتري مرتفع الشدة. الدراسة الأساسية: القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة علي عينة البحث الأساسية للمجموعة التجريبية في متغيرات قيد البحث (الاختبارات البدنية والمهارية المركبة) ، وذلك في الفترة من 2022/7/7-3. تطبيق البرنامج:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من 2022/7/13-2022/9/7 ، حيث تم وضع وحدات البرنامج التدريبي المقترح الخاص بتنمية بعض القدرات البدنية والمهارات المركبة لناشئ كرة القدم تحت 19 سنة للمجموعة التجريبية قيد البحث بواقع (24) وحدة تدريبية ، (3) وحدة تدريبية أسبوعيا ، لمدة (8) أسابيع. مرفق (7) القياسات البعديّة:

قام الباحث بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بإجراء القياسات البعديّة لمجموعة البحث التجريبية وذلك خلال الفترة من 2022/9/15-11 ، وقد تم القياس البعدي عن طريق الاختبارات قيد البحث (الاختبارات البدنية والمهارية المركبة). المعالجات الإحصائية:

قام الباحث باستخدام برنامج Spss الإصدار (27) لإجراء المعالجات

الإحصائية الآتية:

1. المتوسط الحسابي.
2. الوسيط.
3. الانحراف المعياري.
4. معامل الالتواء.
5. إختبار مان ويتني
6. معامل الارتباط لبيرسون.
7. أختبار T-test للعينات المترابطة لحساب دلالة الفروق.

8. النسبة المئوية (%) حساب معدلات التغير في نسب التحسن.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (10)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث التجريبية وحجم الأثر لكوهين في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = 14

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	الدلالة	حجم الأثر (ES) كوهين d	
			س	ع±	س	ع±			القيمة	المستوى
1	الوثب العريض من الثبات	سم	1.61	0.126	1.92	0.134	14.619	> 0.001	3.907	كبير
2	العدو 30 متر من الوقوف	ث	5.65	0.462	5.26	0.459	13.015	> 0.001	3.478	كبير
3	اختبار الدوائر المرقمة	ث	6.31	1.99	5.82	1.87	8.179	> 0.001	2.186	كبير
4	ثني الجذع أمام من الوقوف	سم	8.07	0.829	9.71	0.825	12.362	> 0.001	3.304	كبير
5	الجري الزجراجي 9م	ث	17.27	0.911	16.16	1.022	13.071	> 0.001	3.391	كبير
6	الجلوس من الرقود 60ث	عدد	2.88	0.261	2.73	0.258	9.484	> 0.001	2.535	كبير

* الفروق دالة عند مستوى $0.05 \leq$

يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين القياسات القبلية والبعديّة لأفراد عينة البحث التجريبية لصالح القياسات البعديّة في الاختبارات البدنية الخاصة (الوثب العريض من الثبات، العدو 30 متر من الوقوف، الدوائر المرقمة، ثني الجذع ماماً من الوقوف، الجري الزجراجي 9م، الجلوس من الرقود 60ث)، حيث تراوحت قيمة (ت) بين (8.179: 14.619)، وبحجم أثر كبير في اتجاه القياسات البعديّة في جميع الاختبارات البدنية حيث تراوحت قيمة كوهين d ما بين (2.186 : 3.907)، وهي دلالات إحصائية كبيرة أكبر من 0.8.

جدول (11)

المتوسطات الحسابية للقياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث التجريبية ومعدلات التغير لنسب التحسن في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = 14

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن (%)
			س	ع±	س	ع±	
1	الوثب العريض من الثبات	سم	1.61	0.126	1.92	0.134	18.93 %
2	العدو 30 متر من الوقوف	ث	5.65	0.462	5.26	0.459	6.80 %
3	اختبار الدوائر المرقمة	ث	6.31	1.99	5.82	1.87	7.68 %
4	ثني الجذع أمام من الوقوف	سم	8.07	0.829	9.71	0.825	20.73 %
5	الجري الزجراجي 9م	ث	17.27	0.911	16.16	1.022	6.42 %

6	الجلوس من الرقود 60ث	عدد	2.88	0.261	2.73	0.258	% 5.20
---	----------------------	-----	------	-------	------	-------	--------

يتضح من جدول (11) وشكل (1) وجود معدلات تغير لنسب التحسن بين القياسات القبليّة والبعدية لأفراد عينة البحث التجريبية في اتجاه القياسات البعدية في الإختبارات البدنية قيد البحث (الوثب العريض من الثبات، العدو 30 متر من الوقوف، الدوائر المرقمة، ثني الجذع ماماً من الوقوف ، الجري الزجراجي 9م ، الجلوس من الرقود 60ث)، حيث تراوحت نسبة التحسن في الإختبارات البدنية ما بين (5.20 : 20.73) % .

جدول (12)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث التجريبية وحجم الأثر لكوهين في الإختبارات المهارية المركبة قيد البحث

ن = 14

م	الإختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	الدلالة	حجم الأثر (ES) كوهين d	
			س	ع±	س	ع±			القيمة	المستوى
1	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	ث	22.01	1.043	22.95	1.107	13.896	> 0.001	3.714	كبير
2	الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	ث	25.92	0.764	26.77	0.733	15.507	> 0.001	4.145	كبير
3	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	ث	3.85	0.522	3.97	0.538	10.285	> 0.001	2.749	كبير
4	الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	ث	2.76	0.656	2.86	0.658	13.300	> 0.001	3.554	كبير

* الفروق دالة عند مستوى $0.05 \leq$

يتضح من جدول (12) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 بين القياسات القبليّة والبعدية لأفراد عينة البحث التجريبية لصالح القياسات البعدية في الإختبارات المهارية المركبة (الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير ، الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير ، الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب ، الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب) ، حيث تراوحت قيمة (ت) بين (15.507 : 10.285) ، وبحجم أثر كبير في اتجاه القياسات البعدية في جميع الإختبارات المهارية المركبة قيد البحث، حيث تراوحت قيمة كوهين d ما بين (2.749 : 4.145)، وهي دلالات إحصائية كبيرة أكبر من 0.8.

جدول (13)

المتوسطات الحسابية للقياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث التجريبية ومعدلات التغير لنسب التحسن في الإختبارات المهارية المركبة قيد البحث

ن = 14

م	الإختبارات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن (%)
			س	ع±	س	ع±	
3	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	ث	22.01	1.043	22.95	1.107	% 4.27
4	الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	ث	25.92	0.764	26.77	0.733	% 3.29
5	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	ث	3.85	0.522	3.97	0.538	% 2.91

6	الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	ث	2.76	0.656	2.86	0.658	3.91%
---	---------------------------------	---	------	-------	------	-------	-------

يتضح من جدول (13) وشكل (2) وجود معدلات تغير لنسب التحسن بين القياسات القبلية والبعديّة لأفراد عينة البحث التجريبية في إتجاه القياسات البعدية في الإختبارات المهارية المركبة قيد البحث (الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير ، الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير ، الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب ، الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب)، حيث تراوحت نسبة التحسن في الإختبارات البدنية ما بين (2.91 : 4.27)% .
ثانياً: مناقشة النتائج:

اعتماداً على نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث واسترشاداً بالمراجع العلمية والدراسات السابقة تم مناقشة النتائج تبعاً لأهداف البحث وفروضه للوصول إلى الهدف الرئيسي من هذا البحث علي النحو التالي:
مناقشة نتائج الفرض الأول:

والذي ينص علي (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي).

يتضح من جدول (10) وجود فروق داله احصائياً عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين القياسات القبلية والبعديّة في الإختبارات البدنية لدى لاعبي المجموعة التجريبية لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياسات البعدية، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) حيث تراوحت ما بين (8.179 : 14.619) ولصالح القياس البعدي ، وبحجم أثر كبير في إتجاه القياسات البعدية في جميع الإختبارات البدنية حيث تراوحت قيمة كوهين d ما بين (2.186 : 3.907)، ويرجع الباحث وجود دلالة احصائية فهي ناتج طبيعة لانتظام أفراد المجموعة التجريبية في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث.

ويري الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح ومابه من تدريبات الانساني مرتفعة الشدة قيد البحث أثرت بشكل كبير علي القدرات البدنية منها (القدرات العضلية للرجلين ، المرونة ، الرشاقة ، السرعة ، التوافق ، التحمل) لناشئ كرة القدم مواليد 2003 قيد البحث.

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من تيودور " وآخرون others & Tudor (2020) (13)، "محمد الجبري" (2022) (8) والتي أكدت على فاعلية تدريبات الأنساني في رفع مستوى اللياقة البدنية من خلال مجموعات تدريبية عالية الشدة وفترات راحة قصيرة تجعل ممارستها تحت تأثير التعب مما يساهم في زيادة قدراتهم البدنية من خلال اداء يتصف بالسرعة والقوة والرشاقة والقدرة وذلك نتيجة التكيف الوظيفي للتدريبات الأنساني.

حيث أنه أثناء ممارسة تدريبات الأنساني يصل معدل التنفس وضربات القلب للرياضي إلى الحدود القصوى، وبالإستمرار لفترات تدريبية طويلة وراحة قصيرة تشكل عبء بدني وفسولوجي على الرياضي وبالإستمرار في ممارسة تلك التدريبات يصل الرياضي إلى مستويات بدنية وفسولوجية عالية تساهم في تطوير مستوى الاداء وصولاً للمستويات العالية.

ويتفق ذلك مع ماتوصلت إليه دراسة منى أحمد (2019) (11) والتي أكدت على التأثير الإيجابي لتدريبات الأنساني وقد أظهرت النتائج أن استخدام برنامج تدريبات الأنساني له تأثير إيجابي وبنسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (10.48 : 17.28%) في بعض المتغيرات البدنية (القوة، السرعة الإنتقالية، الرشاقة، القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين، التحمل العضلي).

دراسة وليد حسن (2020) (12) والتي أكدت على التأثير الإيجابي لتدريبات الأنساني، حيث أظهرت النتائج أن استخدام برنامج تدريبات الأنساني له تأثير إيجابي على بعض

المتغيرات البدنية، القوة، السرعة، المرونة، القدرة العضلية، وكذلك تحسن مستوى الأداء المهاري.

ويتفق ذلك أيضاً مع ماتوصل إليه دراسة أمر الله البساطي (1994) (3)، حيث أظهرت النتائج تحسن في مستوى الأداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم قيد البحث، والتي أكدت على أهمية التدريبات عالية الشدة والمستمرة مع تمرينات التنفس الإسترخائي في تطوير القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم قيد البحث.

وبذلك تحقق صحة الفرض الأول والذي ينص علي (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي).

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص علي (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات المهارية المركبة لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي).

يتضح من جدول (12) وجود فروق داله احصائياً عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين القياسات القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية المركبة لدى لاعبي المجموعة التجريبية لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياسات البعدي، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) حيث تراوحت ما بين (10.285: 15.507) ولصالح القياس البعدي ، وبجزم أثر كبير في إتجاه القياسات البعدي في جميع الإختبارات البدنية حيث تراوحت قيمة كوهين d ما بين (2.749 : 4.145)، ويرجع الباحث وجود دلالة احصائية فهي ناتج طبيعة لانتظام أفراد المجموعة التجريبية في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث ، لما يحتويه هذا البرنامج من تنوع وتعدد في تدريبات الانساني مرتفعة الشدة ، والتي تتميز بالشمول والتوازن والتكامل في تنمية بعض المهارات الأساسية قيد البحث ، مما يدفع إثارة انتباه الناشئين نحو التدريب مما يؤدي إلى تحسن مستوى الأداء المهاري المركب قيد البحث.

كما يعزو الباحث أن المجموعة التجريبية التي تم تطبيق عليها البرنامج التدريبي المقترح جاء مناسباً لتقدم المتغيرات قيد البحث نتيجة لمرور اللاعبين بجميع مكونات ومراحل البرنامج التدريبي ، الأمر الذي أدى إلي تفاعلهم مع هذا البرنامج المقترح (قيد البحث) ، وهذا التحسن يرجع إلى استخدام تدريبات الانساني والتي تعتبر من التدريبات المستحدثة والتي يمكن توظيفها في إطار أداء مهاري تخصصي متنوع داخل تدريبات بمقاومة الجسم للجاذبية، وفقاً لحمل تدريبي عالي الشدة ومستمره بفترات راحة قصيرة نسبياً.

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من أحمد كامل (2022) (2) والتي أكدت على أهمية استخدام تدريبات الانساني في إطار مهاري تخصصي يخدم طبيعة الاداء التنافسي حيث الاداء المهاري مع تحمل الإجهاد البدني والفيولوجي، حيث استخدم تدريبات الانساني على عينة من الملاكمين في صورة اداءات بدنية متنوعة تتخللها مجموعات لكمية تخصصية ساهمت في تحسن مستوى الاداء المهاري وزيادة القدرة على تحمله بمستوى عالي من الاداء ولفترات طولية، ودراسة محمد الجبري (2022) (8) والتي أكدت على فاعلية تدريبات الانساني من خلال توظيفها بطريقة تخدم طبيعة سباق 1500 متر / جري من خلال اداءات ترددية للذراعين والقدمين متوسطة السرعة في البداية وتصل إلى الاداء الأقصى في نهايتها ومندمجة مع تدريبات القفز والدفع المعتادة لتدريبات الانساني، وهذا ما أهتم بتطبيقه الباحث حيث تطبيق مبدأ هام جداً من مبادئ التدريب الرياضي الا وهو مبدأ الخصوصية، وذلك بتطويع وتشكيل

تدريبات الأُسَانتِي من حيث الشكل الى طبيعة الاداء المهاري المركب في رياضة كرة القدم، لكنه في إطار الهيكل العام لتدريبات الأُسَانتِي حيث الأداء المستمر عالي الشدة وفترات راحة قصيرة تصل فيها لآعب كرة القدم قيد البحث إلى التعب مع تحمله لفترات طويلة وبذلك يتحقق مبدأ التكيف والذي بدوره يساعد في رفع معدل استخدام المهارات المركبة بشكل أكبر. وبذلك تحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص علي (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات المهارية المركبة لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي).

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

والذي ينص علي (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نسب التحسن للقياسيين القبلي والبعدي في مستوى بعض القدرات البدنية وبعض الأداءات المهارية المركبة لدى عينة البحث). يتضح من جدول (11) وجود معدلات تغير لنسب التحسن بين القياسات القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث التجريبية في إتجاه القياسات البعدي في الإختبارات البدنية قيد البحث (الوثب العريض من الثبات، العدو 30 متر من الوقوف، الدوائر المرقمة، ثني الذراع ماماً من الوقوف، الجري الزجراجي 9م، الجلوس من الرقود 60ث)، حيث تراوحت نسبة التحسن في الإختبارات البدنية ما بين (5.20 : 20.73) % .

يتضح من جدول (13) وجود معدلات تغير لنسب التحسن بين القياسات القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث التجريبية في إتجاه القياسات البعدي في الإختبارات المهارية المركبة قيد البحث (الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير، الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير، الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب، الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب)، حيث تراوحت نسبة التحسن في الإختبارات المهارية المركبة ما بين (2.91 : 4.27) % .

وبذلك تحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص علي (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نسب التحسن للقياسيين القبلي والبعدي في مستوى بعض القدرات البدنية وبعض الأداءات المهارية المركبة لدى عينة البحث).
الاستخلاصات:

1. وجود فروق داله احصائيا بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع الإختبارات البدنية لصالح القياس البعدي، وقد بلغت أكبر قيم ت (14.619) في حين بلغت أقل قيم ت (8.179)، وهذا التحسن في المجموعة التجريبية قد ترجع إلي التأثير الإيجابي لاستخدام البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث باستخدام تدريبات الأُسَانتِي مرتفعة الشدة.

2. وجود فروق داله احصائيا بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع الإختبارات المهارية لصالح القياس البعدي، وقد بلغت أكبر قيم ت (15.507) في حين بلغت أقل قيم ت (10.285)، وهذا التحسن في المجموعة التجريبية قد ترجع إلي التأثير الإيجابي لاستخدام البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث باستخدام تدريبات الأُسَانتِي مرتفعة الشدة.

التوصيات:

1. الإهتمام بتطبيق التدريبات المستحدثة في رياضة كرة القدم.
2. توعية المدربين بأهمية تدريبات الأُسَانتِي حيث تحسن من مستوى القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم.

3. تطبيق تدريبات الانساني في أنشطة رياضية مختلفة ومراحل عمرية وأنشطة رياضية مختلفة

قائمة المراجع:

قائمة المراجع العربية:

1. أحمد أمين الشافعي : تنمية سرعة ودقة أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية وتأثيرها على فاعلية المباريات لناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات بالسادات، جامعة السادات ، 2004.
2. أحمد كامل جبر : تأثير تدريبات "INSANITY" والتنفس العميق بطريقة "QIGONG" على بعض القدرات التنفسية وفروق معدلات اللكم بين الجولات الثلاث، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة مج 96 ع2، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ، 2022.
3. أمر الله أحمد البساطي : دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة (المندمجة) في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 1994م.
4. بسطويسي أحمد بسطويسي : أسس تنمية القوة العضلية في مجال الفاعليات والالعاب الرياضية، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2014.
5. سامية سامي مهران : تأثير استخدام تدريبات (INSANITY) على تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والأداء الدفاعي والتدفق النفسي لدى ناشئات كرة السلة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مج 92، ع4، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ، 2021.
6. عبد العزيز احمد النمر : الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين ، الأساتذة للكتاب الرياضي ، القاهرة ، 2000.
7. علاء الدين أسامة أحمد : تأثير أساليب مختلفة للتدريب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات بالعريش ، جامعة العريش ، 2019.
8. محمد اسامة الجبري : تأثير تدريبات الانساني INSANITY وتناول البيتا الانين كمكمل غذائي على اللياقة القلبية التنفسية وتأخير ظهور التعب والمستوى الرقمي لمتسابقين 1500 متر / جري، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مج 1,1، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط ، 2019 .

9. محمد : تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم "، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات بالمنصورة، جامعة المنصورة ، 2005.
- عبدالستار محمود
10. محمد صبحي : فاعلية القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط5 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003.
- حسانين
11. مني محمد : تأثير استخدام برنامج تدريب الأنسانتي على بعض المتغيرات البدنية والمهارات الهجومية والدفاعية للاعبين كرة اليد، مج 36 مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق ، 2019.
- علاء
12. وليد محمد : تأثير برنامج للتدريب الانسانتي على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء الارسال الساحق للاعبين الكرة الطائرة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مج 4، ع90، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ، 2020.
- حسن

قائمة المراجع الأجنبية:

13. Tudor, v., : influence of the insanity workout on the smîdu, d., exercise capacity of military students., frăţ ilă, i., & Physical Education, Sport and smîdu, n(2020) Kinetotherapy Journal, Volume 59, Issue 4.
- قائمة المراجع من علي شبكة المعلومات الدولية:
14. <https://ar.mevolv.com/insanityt.com>